



DIRECCION Y COMISION DE REMO

2023

HORARIOS DE USO DE LAS INSTALACIONES DE LA FILIAL LA PUNTA

I. ZONIFICACION

A) ZONA 1

Comprende el ingreso por la puerta principal Jr. García y García 494, el tópic, el comedor, el patio principal, el galpón de botes, los camerinos del primer piso, los dormitorios de bogas y los baños del segundo piso.

Su horario de uso es a partir de las 04:30 hasta las 22:00 horas. Luego de esa hora, debe haber silencio total para el descanso de los deportistas.

B) ZONA 2

Ubicada en el local de Malecón Figueredo No. 570. Formada por la Zona Administrativa, que comprende la Oficina Técnica, la oficina de la Dirección de Remo, la Sala de Estudios, la Sala de Conferencias la Sala de Reuniones y la Sala de Trofeos, así como la Sala de Ergómetros.

El horario de uso es a partir de las 09:00 hasta las 18:00 horas. Posterior a esta hora se cerrarán las oficinas y salas administrativas.

C) ZONA 3

Conformada por la explanada del muelle y los embarcaderos. Su horario de uso es de 04:30 hasta las 20:00 horas. Principalmente utilizada para los entrenamientos de Remo y Deportes Náuticos. En época de verano también se utilizará parcialmente en el cabezo de muelle como zona de bañistas.

II. INSTALACIONES DEPORTIVAS, DE CAPACITACIÓN Y RECREATIVAS

1. Gimnasio de Preparación Física

Su uso será principalmente para la preparación física de los deportistas. Podrá ser utilizado por asociados y/o familiares en las horas que no sea utilizado para los entrenamientos. Los deportistas deben tener supervisión de un entrenador. Se deberá respetar el reglamento de uso de dicha instalación que tiene normas específicas.

Su horario de uso es de 04:30 a 21:30 horas

2. Comedor

En dicho lugar se brindará el desayuno a los deportistas en la mañana. Al mediodía harán uso de él los trabajadores. Igualmente, los deportistas podrán tomar sus alimentos en horario vespertino y nocturno.

Su horario de uso es de 06:30 hasta las 22:00 horas.

3. **Sala de Estudios**

Acondicionada para brindar las facilidades necesarias a deportistas y asociados para realizar sus actividades de estudio y otras. No está permitido el consumir alimentos en dicho ambiente.

Su horario de uso es de 07:00 hasta las 21:30 horas

4. **Sala de Juegos**

Ubicada en la terraza posterior del restaurante. Cuenta con fulbito de mano y mesas y juegos de ajedrez. Para su uso debe solicitarse la autorización respectiva al Asistente de Seguridad de turno en la Filial, quien brindará el acceso y las facilidades necesarias

Su horario de uso es de 12:30 a 21:30 horas

5. **Sala de Capacitación (conferencias)**

Ubicada en el sótano del local de Malecón Figueredo No. 570. Tiene las instalaciones multimedia necesarias. Para su uso debe solicitarse el acceso a asistente de Seguridad de turno. Los grupos de deportistas deben estar acompañados o supervisados por un entrenador responsable.

Su horario de uso es de 07:00 a 21:30 horas

6. **Sala de Ergómetros RP3**

Ubicada al final del jardín del local de Malecón Figueredo No. 570. Cuenta con equipos de uso para deportistas de alta competencia. Para su autorización de uso debe contarse con la aprobación del DT de Remo.

Su horario de uso es de 06:00 a 21:30 horas

APROBADO EN SESION DE CONSEJO DIRECTIVO DEL MIERCOLES 25 DE ENERO DE 2023 –
ACTA N° 040-23

PROCEDIMIENTO PARA EL USO DE DORMITORIOS Y PERNOCTE EN LA FILIAL LA PUNTA Y CHORRILLOS – REMO

(Rige a partir del mes de enero del 2023)

Disposiciones Generales

1. En el caso de la Filial La Punta, el uso de las habitaciones será dispuesta por la Dirección de Remo, en forma conjunta con la Dirección Técnica. La Dirección Técnica recibirá a su vez las solicitudes del staff de entrenadores para la consideración del uso respectivo. La Administración de la Filial dará el soporte correspondiente.
2. En el caso de la Sede de Chorrillos, el uso de las habitaciones será dispuesto por la Dirección de Remo, informando al Comité de Deportes. Estableciendo un mínimo de 5 habitaciones permanentes para el uso del equipo de Remo del CRL. Otros deportes harán uso de dichos dormitorios conforme a las necesidades de sus eventos y entrenamientos, previa coordinación con la Dirección de Remo.

Reglas para el uso de dormitorios de La Punta

- a) El personal de seguridad de la Filial La Punta deberá recibir a los deportistas siguiendo los protocolos establecidos. Previamente deberá recibir de la Dirección Técnica y Staff de entrenadores la relación de ubicación de deportistas en cada habitación. Se deberá tener en forma semanal dicha relación de deportistas.
- b) De acuerdo esto el personal de seguridad verificará en cada ingreso que se encuentre en el listado de autorización a pernoctar, el cual indicará el cuarto asignado. El deportista no podrá cambiar el lugar asignado por el Staff de entrenadores y aprobado por la Comisión y Dirección de Remo.
- c) Cada deportista deberá traer preferiblemente su funda y almohada. (Nota: El deportista deberá retirar el protector de colchón; si encuentra un colchón sin el protector deberá de dar aviso a la administración)
- d) La limpieza y tendido de camas en la habitación debe ser realizada por los mismos deportistas, por lo que deberán mantener sus cosas en orden y limpias. El personal de apoyo realizará la limpieza de pisos, baños y pasajes.
- g) Los deportistas deberán ordenar y ubicar que las prendas y efectos personales estén guardadas correctamente en roperos o en sus maletines.
- h) Cualquier daño que se encuentre luego del uso del dormitorio por los deportistas será registrado por el personal de apoyo al área de seguridad y se realizará los informes correspondientes, para una posterior evaluación de la Comisión y Dirección de Remo.
- i) Se deberá respetar el horario de pernocte y apagada de luces de las 22:00 horas con la finalidad de tener el descanso adecuado para los entrenamientos a primeras horas de la mañana. Cualquier falta a este tema será informada por el área de seguridad a la Dirección Técnica y Staff de entrenadores para su evaluación respectiva. Las sanciones serán de acuerdo al Reglamento de Remo vigente.

Baños y Roperías

a) El personal de limpieza tendrá a su cargo la limpieza de estos ambientes, con la colaboración de un adecuado uso por parte de los deportistas. Se llevará un registro fotográfico de su limpieza y estado, y se dejará constancia de encontrarse un inadecuado uso. Esto será informado a la Dirección Técnica y staff de entrenadores, para una posterior evaluación de la Comisión y Dirección de Remo, de ser necesaria.

b) Cualquier acto no correcto y/o daño en estos ambientes serán motivo de infracciones que serán informadas a las instancias pertinentes de acuerdo al estatuto del club.

Uso de instalaciones y dormitorios por otros deportes

a) Los deportes náuticos en forma conjunta con el Remo podrán hacer uso de las instalaciones de la Filial previa coordinación con la Administración, siguiendo los protocolos y reglamentos del Remo y Deportes Náuticos.

b) En ocasiones aprobadas por el Comité de Deportes, y sujetas a la disponibilidad del Remo, las habitaciones podrán ser utilizadas por los deportes náuticos, sujetándose al cumplimiento de las disposiciones y procedimientos del Remo.

c) Otros deportes en ocasiones que lo ameriten, podrán hacer uso de las instalaciones de La Punta, previa aprobación de la Dirección de Remo quien informara al Comité de Deportes, siguiendo los mismos procedimientos y disposiciones del Remo.

Reglas para el uso de Dormitorios en la Sede de Chorrillos

a) El personal a cargo del Dormitorio de Bogas, bajo la supervisión de Remo Chorrillos (Sr. Victor García) y la coordinación del analista de Remo (Sr. José A. Rojas Ruiz) tienen a su cargo la conducción de estas instalaciones. Respondiendo ante la Comisión y el Director de Remo.

b) El cuadro de ocupación será confeccionado por el personal a cargo del Dormitorio de Bogas, teniendo como siempre las 5 habitaciones permanentes a cargo del Remo, y las habitaciones ocupadas por entrenadores y deportistas extranjeros, aprobados por el Director de Remo y Comité de Deportes.

c) Se elaborará un check-list de cada habitación para que, al momento de ser entregada a unos visitantes a cargo de un deporte, se verifique el estado de la instalación y a la salida se verificará el estado en la cual es devuelta. Cualquier daño o falta de algún tipo será repuesta y cargada al centro de costo del deporte que utilizó dicha instalación.

d) Se respetará el mismo horario de cierre de actividades y apagado de luces de las 22:00 horas, para facilitar el correcto descanso de los deportistas que se levantan a primeras horas de la mañana para sus entrenamientos respectivos.

e) Queda plenamente establecido que el costo generado por el uso de un deporte será cargado estrictamente a su centro de costo.

f) No está permitido dentro de los dormitorios el fumar, comer y beber alcohol. Así como tampoco están permitidos los ruidos molestos ni la música a alto volumen, que afecten el descanso normal de los deportistas.

Uso de instalaciones accesorias

f) El Dormitorio de Bogas de la sede de Chorrillos tiene otras instalaciones accesorias, que son utilizadas por los entrenadores que están alojados en forma permanente en dichas instalaciones como son: cocina, refrigerador, televisión, menaje y centro de lavado de ropa.

El uso de estas instalaciones tendrá que ser previamente autorizada por la dirección de remo.

g) La limpieza de dichas instalaciones corresponden a quienes lo utilizan y deben mantener de la mejor forma. El personal a cargo del Dormitorio de Bogas deberá realizar un permanente chequeo del estado de las mismas.

APROBADO EN SESION DE CONSEJO DIRECTIVO DEL MIERCOLES 04 DE ENERO DE 2023 –
ACTA N° 037-23

NORMAS UNIFICADAS PARA EL USO DE BOTES SHELL (OLIMPICOS) EN LA FILIAL LA PUNTA

Disposiciones Generales

- a) El objetivo de estas normas es delimitar claramente las competencias y habilidades necesarias para el uso de este tipo de botes en la Filial La Punta
- b) De acuerdo con estos criterios, además establecer claramente que botes están disponibles para el uso recreativo, de entrenamiento y de competencia, conforme al Reglamento ya aprobado anteriormente por el Consejo Directivo de la institución.
- c) Todas estas normas son para garantizar la seguridad del deportista y el adecuado uso de la infraestructura deportiva del club

Procedimiento para uso de botes Shell

I. Prueba práctica de idoneidad para remar en un bote shell

1.- Todas las personas que quieran remar en un bote Shell en La Punta y no pertenezcan al Equipo Competitivo, deberán aprobar el examen práctico de habilidad en Remo.

2.- Este examen será en la modalidad arriba señalada y el D.T lo tomará en fechas que se considere.

Esta prueba abarcará:

- Saber cargar el bote por propia cuenta.
- Tener conocimiento sobre el tráfico de la Pista Oficial de Regatas de la playa Cantolao
- Remar en Pala Cuadrada y realizar las maniobras que el D.T le indique.
- Entrar al muelle sin ayuda, embarcar y desembarcar con apoyo del marinero.
- Cargar y poner el bote en los caballetes sin ayuda.

- La única ayuda que podrán tener, es para sacar el bote del galpón y ponerlo de su lugar al terminar el examen.

3.- En el caso de que los atletas salgan en un bote en conjunto, es necesario que el 50% de la tripulación deba haber aprobado el examen práctico de habilidad en Remo.

II. Sobre los permisos para remar en La Punta

- Los atletas que no pertenecen al Equipo Competitivo podrán remar en la Filial de La Punta, siempre y cuando haya un entrenador con ellos.
- El entrenador a cargo del programa de Remo Social, Coastal, o Escuela de Remo, debe coordinar con 05 días de anticipación con el D.T, los entrenamientos en La Punta. El D.T, dependiendo de la situación actual del estado del mar o disponibilidad de uso del material deportivo y del personal de apoyo disponible, dará aprobación o desaprobación de la solicitud.
- Por las disposiciones de DICAPI, cada entrenador deberá registrar en el libro de zarpe a TODOS los deportistas al salir y regresar al muelle

III. Participación en eventos competitivos

- ✓ Los atletas pertenecientes al Equipo Coastal No Competitivo (Ex Remo Social), no están considerados para competir en Torneos ni Campeonatos Nacionales por la naturaleza del programa.
- ✓ En caso de que deseen competir, deberán cambiar de programa cuando se les envíe el nuevo Reglamento de Procedimientos. Y cumplir los requisitos para este nuevo programa.
- ✓ Si un entrenador los convoca para competir deberán ponerse a disposición de éste con la debida autorización de la Comisión de Remo
- ✓ Si desean competir deberán de solicitar su inscripción en la competencia por intermedio de su entrenador con la debida autorización y ver de cumplir con todos los requisitos solicitados por la FPR

IV. Disposiciones a cumplir

- a. Bajo ningún concepto, los atletas podrán salir a remar sin supervisión de un entrenador.
- b. Los atletas bajo la supervisión del entrenador deberán llenar el libro de zarpe de acuerdo a las disposiciones de la Capitanía de Puerto y cumplir lo señalado.
- c. Cualquier incumplimiento a estas disposiciones son pasibles de ser comunicadas a las entidades disciplinarias correspondientes.
- d. El entrenador es el único autorizado a definir quien o quienes deben de realizar la prueba práctica de idoneidad para remo en bote Shell.
- e. -Toda persona deberá de saber nadar y/o mantenerse a flote por 10 minutos mínimo.
- f. Los entrenadores son los únicos responsables de dar y solicitar/coordinar los permisos correspondientes.

Como seguimiento de estos procedimientos establecidos, se recuerda el **Reglamento de Uso de botes Shell** aprobado anteriormente por el Consejo Directivo, cuyas normas son las siguientes:

Art. 1. La Dirección de Remo establece la siguiente clasificación:

- a) **Botes de competencia.** - Los cuales estarán marcados con un sticker de color Rojo, y que sólo se utilizarán para preparación competitiva y competencias oficiales. La única persona autorizada para determinar su uso es el Director Técnico.



Foto:

- b) Botes de entrenamiento. - Los cuales estarán marcados con un sticker de color Amarillo, y se utilizarán para entrenamiento de los diferentes niveles del equipo del club. Su uso será autorizado por los entrenadores de la institución.



Foto:

- c) Botes de uso recreativo. - Los cuales estarán marcados por un sticker de color Verde, y serán de uso de asociados y familiares; que estén capacitados para su uso, con la debida comunicación a los entrenadores de Remo y/o supervisor de marinería de turno.

Foto:



Art. 2. Cada bote de las diferentes clases tendrá designado los remos correspondientes, señalados en la pizarra y/o hojas informativas de la Relación de Botes.

Art. 3. Cualquier modificación en las medidas de los botes (abertura, alturas, ataque, balance y palanca interna) deberá ser autorizada por el Comando Técnico.

Art. 4. La salida de cada bote será registrada en el libro Movimiento de Embarcaciones, con el fin de determinar el uso individual de cada embarcación. Cada registro indicará:

- a) Nombres y apellido del/los tripulantes
- b) Hora de salida
- c) Nombre y código de la embarcación
- d) Zona de entrenamiento
- e) Hora de llegada
- f) Firma del/los tripulantes

Art. 5. Después del uso de cada uno de los botes:

- 5.1. Deben ser lavados y secados por los tripulantes
- 5.2. Deberán ser revisados por el personal de marinería, el cual informará a los entrenadores y Dirección Técnica, y a la Administración, de algún daño o desperfecto presentado a fin de que se eleve un informe a la Comisión y Dirección de Remo, que evaluará las responsabilidades.
- 5.3. Deberán ser guardados por los propios tripulantes.

Art. 6. En caso de no cumplimiento de lo señalado por este reglamento por parte de algún asociado o familiar, la Comisión y la Dirección de Remo evaluarán el caso e impondrán la sanción correspondiente.

Art. 7. En caso de incumplimiento reiterado del mismo por parte de algún asociado o familiar, se informará a la Junta Calificadora y de Disciplina.

La Punta, julio del 2015

(Aprobado en la Sesión No. 61 del Consejo Directivo, de fecha 22 de julio del 2015, Acuerdo No. 1810)

APROBADO EL DOCUMENTO UNIFICADO EN SESIÓN DE CONSEJO DIRECTIVO DEL MIÉRCOLES 04 DE ENERO DE 2023 ACTA N° 037-23

Asunto	Procedimientos Club de Regatas "Lima"
Deporte	Remo
Especialidad	Shell & Coastal
Categorías	Competitivo & No Competitivo
Preparado por: Dirección y Comisión de Remo	Fecha: Marzo de 2021

I. Introducción:

El presente documento sienta las bases para lograr una evolución en la gestión deportiva del deporte del REMO y la interacción de los atletas con la institución.

Como todo documento debe ser considerado dinámico por lo que será actualizado continuamente según sea pertinente a nuestra actividad deportiva, requerimientos de la institución, necesidades razonables de los atletas y otros ajustes propios del desarrollo del deporte y las diversas coyunturas que pudiéramos enfrentar.

II. Definiciones

Las definiciones aquí expuestas son específicas para el deporte del remo, en tal sentido el deporte del remo y este al interior del Club de Regatas "Lima" son el único ámbito técnico, teórico, práctico, legal y administrativo para lo que están expuestas las siguientes definiciones y en general el íntegro del presente documento y sus alcances.

a. Atleta

Asociado y/o representante deportivo debidamente vigente que practica el deporte del remo en cualquiera de las especialidades y en cualquiera de las filiales del club y /o sede de Chorrillos o donde la representación de la institución sea requerida.

b. Atleta Competitivo

Aquel practica el deporte bajo un plan de entrenamiento definido por el entrenador que se le haya asignado y que está debidamente calificado para poder competir en representación del Club de Regatas "Lima".

c. Atleta No Competitivo

Aquel que practica el deporte en forma recreativa o de carácter social y que puede seguir o no seguir un plan de entrenamiento y está bajo supervisión del entrenador asignado para esta categoría deportiva.

d. Representante Deportivo

De acuerdo con lo establecido en el Estatuto del Club, Capítulo II; Artículo 23 al 30

e. Remo Competitivo

Nivel deportivo en el que se circunscribe al equipo de remo que está comprometido con las competencias nacionales e internacionales que el club defina y cuyo compromiso es integral por sobre el 95% de cumplimiento del plan de entrenamiento definido por el Club y su ejecución bajo la dirección técnica que el Head Coach del Club defina.

- f. Remo No Competitivo
Nivel deportivo que se circunscribe al deporte del remo que no está comprometido con las competencias sea cual sea su naturaleza, y que según sea definido por el Head Coach del Club practicara el deporte bajo la dirección del entrenador que se le designe y en los horarios que se le designe. Sin embargo, pueden existir algunos casos puntuales en los que a un integrante del remo no competitivo se le puede solicitar participar en algún evento puntual quedando claro que esto no significa que forme parte del equipo de remo competitivo.
- Todo atleta tiene la potestad y libertad de optar por trasladarse a remo competitivo para lo cual deberá expresarlo por escrito y cumplir con todos los procesos específicos para su inclusión; estando al inicio a "prueba" por el Head Coach.
- g. Coastal (Remo Costero)
Especialidad de remo que se practica sobre embarcaciones de tipo costero, en mar abierto y superficies con oleaje. En nuestro caso mayormente en la sede principal de Chorrillos.
- h. Shell
Especialidad de remo que se practica sobre embarcaciones olímpicas, sobre espejos de agua y mar calmo (sin oleaje). En nuestro caso exclusivamente en la filial de La Punta, eventualmente en otros destinos que presenten las condiciones adecuadas para este tipo de embarcaciones.
- i. Entrenador
Profesional contratado por el Club de Regatas "Lima" para que dirija técnica y deportivamente a grupos específicos de atletas según la modalidad. Los entrenadores están bajo la dirección del Head Coach.
- j. Head Coach
Profesional contratado por el Club de Regatas "Lima" para que asuma la responsabilidad del desarrollo deportivo y técnico del deporte del remo en todas sus especialidades y categorías existentes y cualquier otra especialidad y categoría que pudiera ameritar ser incluida bajo el deporte del Remo. Es el responsable por el desempeño, cumplimiento y trabajo de los ENTRENADORES. Tiene la responsabilidad de validar y aprobar los planes deportivos y de desarrollo de cada uno de sus entrenadores y máximo responsable por el desempeño deportivo del remo en el Club de Regatas "Lima"
- El head coach es la autoridad máxima y única frente a la dirección de remo del club y las comisiones deportivas, y sus decisiones, planteamientos y planes son de aplicación obligatoria por sus entrenadores.
- Es el punto de contacto entre entrenadores y comisiones, entre entrenadores y dirección de remo.
- k. Plan de entrenamiento
Es un programa de entrenamiento físico elaborado por los entrenadores de cada categoría y especialidad, debidamente validado por el head coach. Este plan será enviado a los atletas, y estos están en la obligación de cumplirlo y de reportarlo a su entrenador.
- l. Coordinador de Especialidad
Encargado de la gestión del plan integral de la especialidad, a saber, tenemos un coordinador para especialidad Shell y un coordinador para especialidad costal.
- m. Comisión de remo
Grupo encargado por el Director de remo, conforme al artículo 125° del estatuto del club para ayudar en las actividades de remo del Club.

- n. Asistente Administrativos y de Operaciones
Encargado del soporte administrativo y operativo del deporte del remo para todas las especialidades, filiales, sede.
 - o. Director de Remo
Conforme a lo estipulado en el estatuto del Club, Capitulo VII Artículo 120° es la autoridad máxima del deporte del remo en el Club de Regatas "Lima", en tal sentido es el representante del deporte frente al directorio del club y por ende frente a los asociados.
- III. Comunicación
- La comunicación es el eje del equilibrio entre atletas, dirección técnica, entrenadores e institución, en tal sentido este procedimiento tiene el objetivo de mitigar potenciales dinámicos de comunicación que generen dificultades relacionales y de entendimiento, buscando en todo momento mantener las expectativas de cada parte en el debido balance, entendimiento y aceptación.
- a. **Atleta – Entrenador**
El atleta tiene la responsabilidad de mantener una comunicación cordial y educada con su entrenador asignado.

Es responsabilidad del atleta tener reuniones periódicas con su entrenador a fin de comunicarle detalles sobre su desempeño deportivo.

Es responsabilidad del atleta consultar con su entrenador en caso de no haber entendido algún aspecto de su plan de entrenamiento

Toda comunicación sobre aspectos deportivos es exclusivamente del atleta a su entrenador designado.

Las comunicaciones que tuviera que hacer el atleta a las comisiones deben ser canalizadas por su entrenador asignado y las respuestas a las mismas serán canalizadas del mismo modo.

El atleta se obliga a mantener una comunicación ecuánime, cortés y profesional con su entrenador asignado.
 - b. **Atleta – Comisión de Remo**
La comunicación del atleta con la comisión de remo debe ser en todo momento por escrito.

El atleta puede comunicarse con la comisión de remo por casos estrictamente personales no relacionados al plan de entrenamiento.

La comunicación con la comisión de remo debe ser canalizada a través del entrenador asignado.
 - c. **Atleta – Atleta**
Los atletas deben manejar procesos de comunicación corteses entre sí, con el debido respeto y sin el uso de apelativos, palabras soeces y adjetivaciones decreméntales.
 - d. **Entrenador – Comisión de Remo**
Todos los entrenadores deben comunicarse por escrito con la comisión de remo, a través de un reporte semanal, que deben en todos los casos ser canalizado por el Head Coach del Club. Es el Head Coach del Club quien es el vehículo de comunicación formal entre entrenadores y comisión de remo.
 - e. **Entrenador – Atleta**
Solo en casos que lo amerite el entrenador se comunicara por escrito con el atleta, por ejemplo, respuestas formales a solicitudes hechas por el atleta, comunicaciones de planes de entrenamiento, objetivos.

Así mismo es OBLIGACION de cada entrenador emitir un reporte a cada atleta del desarrollo de su desempeño.

El reporte al atleta contendrá como mínimo los siguientes capítulos:

- Desempeño deportivo con indicadores comparativos de cumplimiento de plan, mejora o no.
- Desempeño nutricional con indicadores de cumplimiento y comparativos de línea base
- Desempeño conductual como miembro del equipo de remo y como representante de la disciplina deportiva.
- Conclusiones indicativas de plan de mejora y ajuste del desempeño del atleta.

Esta comunicación es por escrito, de carácter mensual y debe ser remitida en original al atleta y en copia al head coach quien emitirá una copia a la comisión de remo.

f. Comisión de Remo – Atleta

La comunicación de la comisión con el atleta ser bajo el escalonamiento siguiente:

- De la comisión al head coach y el head coach al entrenador asignado, el entrenador asignado al atleta.

Solo en casos de carácter personal, no relacionados al desempeño deportivo la comisión se comunicará directamente con los atletas y siempre será por escrito.

g. Entrenador – Head Coach

El entrenador debe enviar cada semana un reporte de sus actividades las que deben tener la siguiente estructura:

Ítem 1: reporte de actividades operacionales (disponibilidad de embarcaciones, lanchas, remos, atraques, etc.).

Ítem 2: reporte de asistencia de atletas

Ítem 3: reporte de desempeño por atleta (según los indicadores mencionados en el punto 2.5)

Ítem 4: Plan de mejora para la siguiente semana

Ítem 5: Reporte de cumplimiento de pendientes

Toda la comunicación debe ser por escrito, inclusive si esta ha sido vía WhatsApp, solo será válida a través de su formato escrito.

h. Head Coach – Entrenador

Es head coach debe enviar en forma semanal al entrenador un reporte respuesta sobre el reporte recibido no más allá de las 24 horas posteriores a su recepción.

El head coach tiene la responsabilidad de enviar a sus entrenadores el plan de entrenamiento y constatar a cabalidad el entendimiento de estos por sus entrenadores a través de un comunicado de entendimiento.

El head coach debe emitir un reporte / acta de su reunión de coordinación con su equipo de entrenadores una vez cada 15 días a la comisión de remo para su evaluación, en la que indicara:

- Cumplimiento de cada entrenador
- Cumplimiento del plan integral del remo versus el plan anual
- Reporte de incidentes y estado de estos
- Plan de mejora para la siguiente quincena

i. Head Coach – Atleta

En todos los casos la comunicación entre el head coach y los atletas es a través de los entrenadores bajo los procedimientos antes descritos para la comunicación entrenador – atleta y atleta – entrenador.

- j. **Atleta – Head Coach**
Se sigue el mismo esquema que el punto 2.9
- k. **Head Coach - Comisión de Remo**
La comunicación del head coach con la comisión de remo tiene dos formatos:
 - Escrito a través del reporte quincenal, cartas específicas sobre incidentes graves, etc.
 - Presentación mensual de desempeño y actividades
- l. **Comisión de Remo – Head Coach**
La comisión de remo tiene la obligación de enviar sus requerimientos y sus comunicaciones al head coach por escrito inclusive si antes ha habido comunicación verbal, esta deberá ser refrendada por el correo electrónico respectivo. Las comunicaciones por WhatsApp no son válidas.
- m. **Padres de Familia – Deporte del Remo**
La comunicación de los padres de familia con el deporte del remo debe ser exclusiva vía la dirección de remo y/o la persona de la comisión que esta designe.
- n. **Deporte del Remo – Padres de Familia**
La comunicación del deporte del remo con los padres de familia debe ser exclusiva vía la dirección de remo y/o la persona de la comisión que esta designe.

IV. Clasificación de Atletas

El deporte de remo es la base del Club de Regatas "Lima", en tal sentido es de entender que la institución tiene un sin número de asociados que practican o han practicado o quieren practicar remo.

En tal sentido la clasificación de atletas se divide en dos grupos principales:

- a. **Selección de REMO del Club de Regatas "Lima"**
Grupo conformado por atletas debidamente seleccionados para cada una de las especialidades y categorías hábiles en el deporte del remo
- b. **Remo Regatas Lima**
Grupo conformado por deportistas y atletas que se encuentran bajo la siguiente clasificación
 - Pre-Equipo
 - Escuela de remo
 - Master
 - Remo Recreativo.
 - Eventuales.

La clasificación de los atletas obedece estrictamente a criterios deportivos y extradeportivos evaluados por el entrenador asignado por la especialidad y debidamente validados por el head coach.

- Criterios deportivos son todos aquellos que están directamente relacionados al desempeño deportivo por sí mismo
- Criterios extradeportivos son todos aquellos que definen el perfil de la persona, el compromiso y la actitud hacia y con el deporte.

Es importante dejar expreso que la misión del Club de Regatas "Lima" en el REMO es primero FORMAR PERSONAS COMPROMETIDAS y luego tener campeones.

V. Uso del Equipamiento de la Institución

Es el entrenador a cargo del grupo y de la especialidad quien define directamente y en forma inapelable que equipo usa que atleta.

Bajo ningún motivo es el atleta quien elige que equipamiento usar.

El equipamiento está definido como, botes, remos, ergómetros, bicicletas de entrenamiento, equipos de gimnasio, etc.

VI. Traslado entre especialidades

El club de Regatas "Lima" cuenta con dos especialidades de remo, ambas bajo el mando de un único head coach y cada una con sus entrenadores específicos.

Estas especialidades son el remo Shell y el remo Coastal (costero)

El traslado de atletas entre una especialidad y otra debe estar en todo momento validada por el head coach del club.

Todo atleta es libre de solicitar moverse de una especialidad a otra por el periodo completo, vale decir el campeonato anual, ciclo internacional, etc.

Una vez asumido el compromiso por una especialidad, el atleta se obliga a mantenerse dentro de la especialidad por el tiempo comprometido, en los más altos niveles deportivos y extradeportivos que se esperan de él.

Existen excepciones por las que un atleta de una especialidad puede participar en otra, siempre y cuando esta participación no afecte el plan de la especialidad madre y bajo debida autorización de su entrenador, el head coach y comisión respectiva.

VII. Permisos y Dispensas

Es comprensible que en el transcurso del año los atletas tengan diversas razones por las cuales deben ausentarse de los entrenamientos, sin embargo, es responsabilidad ética y moral del atleta saber asumir el compromiso con su equipo, su club y el deporte del remo.

Lo anterior deja expreso que es inherente al atleta la cuota importante de sacrificio que implica y deberá asumir al haber decidido formar parte del equipo de remo de una de las dos especialidades del remo para el Club de Regatas "Lima"

No obstante, lo anterior se otorgarán permisos y dispensas debidamente justificadas y se llevara un registro de las mismas.

VIII. Justificaciones

Toda ausencia, o incumplimiento del plan, o incumplimiento de los indicadores objetivos para el atleta, especialmente en términos de nutrición deberán estar íntegramente sustentadas por escrito y con los debidos soportes que validen el sustento.

Se llevará un registro detallado de las justificaciones.

Las justificaciones deberán darse antes de la ausencia, salvo sea por emergencia.

IX. Conducta

El Remo representa la raíz y razón de ser de nuestra institución, históricamente el atleta del remo ha sido considerado un caballero en toda su extensión.

Hoy en día esto no es diferente y más aun con la aparición de las redes sociales y los medios de comunicación digitales, cámaras y sistemas de grabación portátiles que son los teléfonos inteligentes debemos prestar mucha más atención a la conducta del deportista, a la conducta de la dirigencia y las relaciones humanas.

Como expresado anteriormente, el principal objetivo del deporte es FORMAR PERSONAS COMPROMETIDAS , personas que serán buenos deportistas luego, pero principalmente formar personas.

En este orden de cosas el atleta del remo debe observar un comportamiento intachable en su comunicación, actitud, conducta, forma de expresarse, respeto a las personas, cuidado de nuestros colaboradores, del equipamiento, etc.

La ética personal en el ámbito deportivo, la transparencia, la claridad, pero sobre todo la HUMILDAD personal son valores claves para poder formar parte del Remo en el Club de Regatas "Lima".

La disciplina, respeto a las reglas, cumplimiento de los planes de entreno, cuidado de los equipos, vocabulario, orden y respeto son algunos de los aspectos que serán evaluados constantemente por los entrenadores y debidamente reportados por escrito en sus informes semanales.

Contravenir cualquier aspecto de buena conducta inclusive más allá de los anteriores descritos será motivo suficiente para que el atleta sea separado del remo del regatas lima y enviado a la Junta Calificadore y de Disciplina del Club; conforme lo estipula el estatuto del club Capitulo IV, artículo 61°.

X Obligacion

Todo remero, para competir en el año Calendario debera asistir a la Charla de Reglamento de Remo – World Rowing, dictada por un representante oficial desigando por el Colegio de Arbitros del Perú.

Emitido por la Dirección y Comisión de Remo del Club de Regatas "Lima" , Marzo de 2021

APROBADO EN SESION DE CONSEJO DIRECTIVO (VIRTUAL) DEL MIERCOLES 14 DE ABRIL DE
2021 – ACTA N° 054-21